



**Offizielles Vereinsorgan
des RRCB
Radrenn-Club Bern**



5. 2. 1983

1.

Ausgabe Nr. 5

Bern, 14. Januar 1983

Liebe RRCB - Mitglieder,

wir laden Euch freundlich ein zur Teilnahme an der

50. Ordentlichen Hauptversammlung 1983

am Samstag, den 5. Februar 1983
 um 15.00 Uhr
 im Restaurant "Innere Enge", Bern

Traktanden

1. Protokoll der 49. ordentlichen Hauptversammlung
2. Mutationen
3. Jahresberichte
4. Kassabericht
5. Wahlen
6. Anträge
7. Sport- und Tätigkeitsprogramm 1983
8. Ehrungen
9. Verschiedenes

17. Juli Mannschaftsfahren
 Anträge zu Händen der Hauptversammlung 1983 wollen Sie bitte bis spätestens 29. Januar 1983 schriftlich an die Vereinsadresse Postfach 2087, 3001 Bern einreichen.

Bitte Punkte für allgemeine Betätigung dem Präsidenten A. Beyeler schriftlich mitteilen.

31. Juli

Mit freundlichen Grüßen

Der Vorstand

wenden...

..... Fortsetzung

2. Teil

B u n t e r A b e n d !!

alle RRCB - Mitglieder und Ihre Angehörigen,
Freunde, Bekannte etc etc

feiern mit uns das

50-jähriges Bestehen des RRCB

Wir beginnen den gemütlichen 2. Teil um
20.00 Uhr im Saal der "Inneren Enge".

Kommt und lasst Euch überraschen!!!

Nach der Jubiläums-Hauptversammlung um ca. 18.30 Uhr werden
wir eine Pause bis 20.00 Uhr einschalten zum Nachtessen.

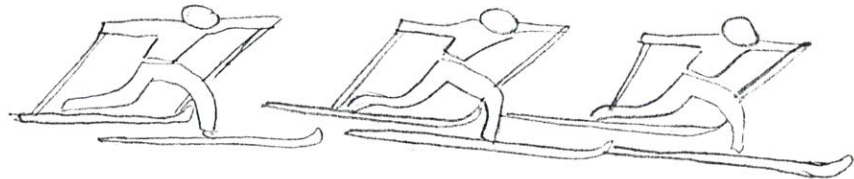
Wer in der "Inneren Enge" z'Nachtessen möchte, sollte sich
bis 31.1.83 bei T.Blunier, Tel. 55 40 74 oder 57 50 27
anmelden.

(Dieser Bunter Abend ist ein Vorgeschmack auf den grossen
Jubiläums-Unterhaltungsabend RRCB im Juni)

Wir freuen uns auf ein zahlreiches Erscheinen unserer
Radsportfreunde.

Der Vorstand

RRCB - Langlauf vom Samstag, 12. Februar 1983
im Schwarzenbühl



- Treffpunkt: 13.00 Uhr beim Sekundarschulhaus
Köniz zur gemeinsamen Abfahrt.
- Start: 14.30 Uhr bei der Schutzhütte inkl.
Startnummenausgabe
- Rangverkündung: im Kurhaus Schwarzenbühl

RRCB - Trainingslager 83 in Mel (Oberitalien)

Datum : 19.- 26. März

Ort : Mel (Belluno)

Unterkunft: Albergo " al Moro "
Tel. 0039 437 753 310

Transport: mit Privatautos

Kosten: ca. Fr. 400.-

Anmeldung bis zum 19. Febr. an:

Erich Freudiger Blumensteinstrasse 10 3012 Bern

M U T A T I O N E NEintritte:

Wirth Ruth (Passiv)
Wegmühlegässli 55c
3072 Ostermündigen Tel. 31 02 83

Niederhauser Barbara
Friedheimweg 24 (Aktiv)
3007 Bern 46 18 44

Schmutz Katharina (Passiv)
altes Schulhaus
3082 Schlosswil

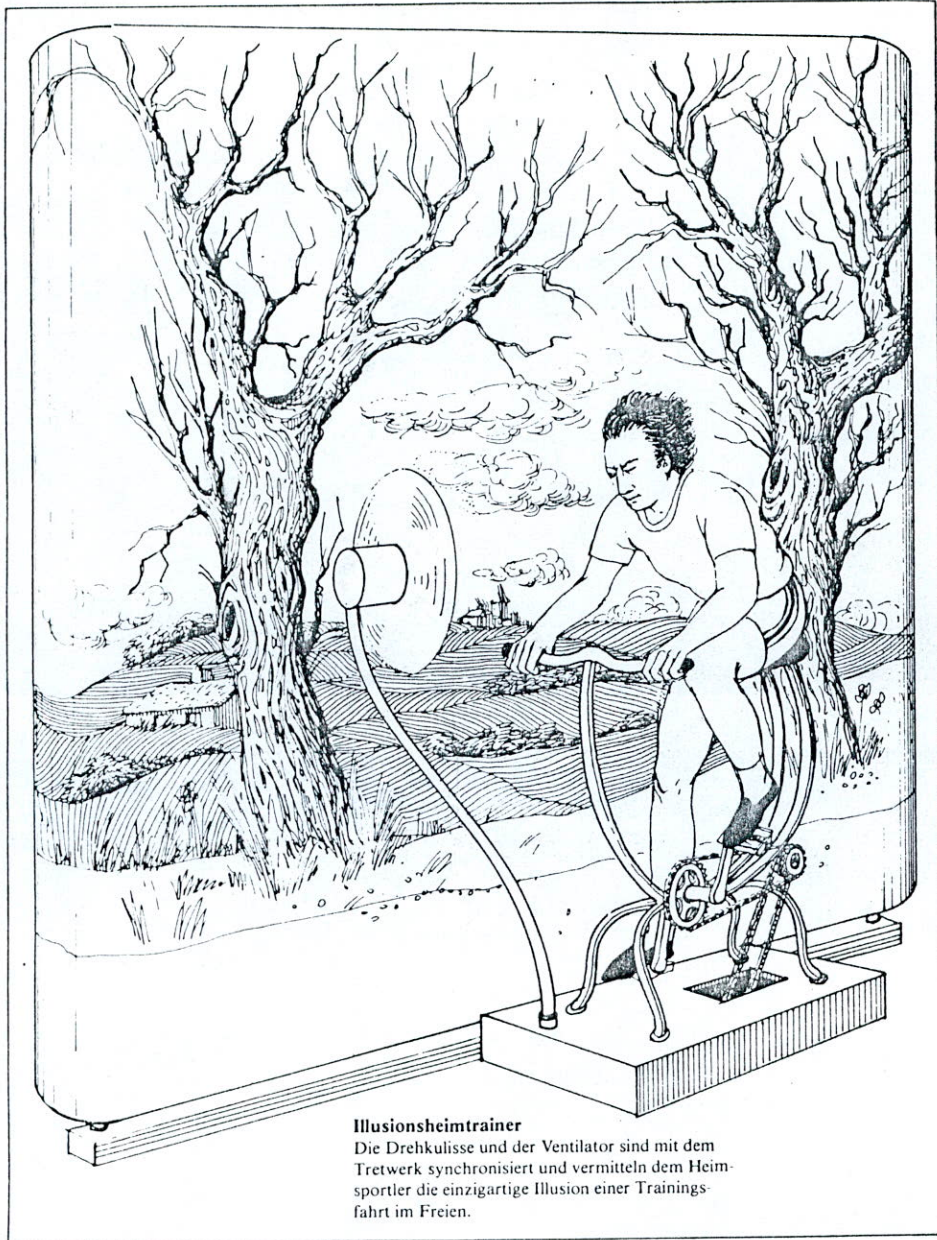
Schweizer Nik (Passiv)
Dorfplatz 3
3110 Münsingen

Fivian Herbert (Passiv)
Solothurnstrasse 27a
3294 Büren a/Aare

Anken Ueli (Passiv)
Affolternstrasse 140
8050 Zürich

Rosser Ernst (Aktiv)
Effingerstrasse 101
3008 Bern

Grossniklaus Martin (Aktiv)
Eigerstrasse 30
3073 Gümligen



Illusionsheimtrainer

Die Drehkulisse und der Ventilator sind mit dem Tretwerk synchronisiert und vermitteln dem Heimsporler die einzigartige Illusion einer Trainingsfahrt im Freien.

DAUERLEISTUNGS- und ALLGEMEINES STEHVERMOEGEN

Ich habe versucht, heraus zu finden, was die beiden Ausdrücke bedeuten.

Allgemein werden Auswirkungen auf den Organismus, die während einer gewissen Zeit, durch das Arbeiten von mehr als einem Fünftel der Muskulatur hervorgerufen werden, AUSDAUER genannt. Die AUSDAUER wird unterteilt in:

-ALLGEMEINES STEHVERMOEGEN

Definition:

Das ist die Fähigkeit des Organismus, im besonderen der Muskulatur, die notwendige Energie für eine grosse Muskelarbeit von kurzer Dauer, ohne Verwendung von Sauerstoff bereitzustellen und daraus resultierende Konsequenzen (Atemnot, Pulsanstieg) möglichst lange ohne Leistungseinbusse zu ertragen.

Trainingsformen:

Die Trainingsbelastung ist so zu wählen, dass der Puls bis zu 2 Min. lang über 180 Schläge pro Min. gehalten werden kann. Dann folgt die Erholungszeit.

Beim Intervallprinzip lässt man den Puls gegen 120 Schläge pro Min. absinken;

Beim Wiederholungsprinzip muss der Puls gegen 80-90 Schläge pro Min. abgesunken sein, bevor wie beim Intervallprinzip 2-4 Wiederholungen folgen.

-DAUERLEISTUNGSVERMOEGEN

Definition:

Das ist die Fähigkeit des Organismus, im besonderen der Muskulatur, die notwendige Energie für eine lang dauernde, möglichst grosse Muskelarbeit ohne Verwendung von Sauerstoff bereitzustellen.

Trainingsformen:

Im Dauerleistungsprinzip ist die Trainingsbelastung so zu wählen, dass der Puls während 15-45 Min. auf über 150 Schlägen pro Min. gehalten werden kann.

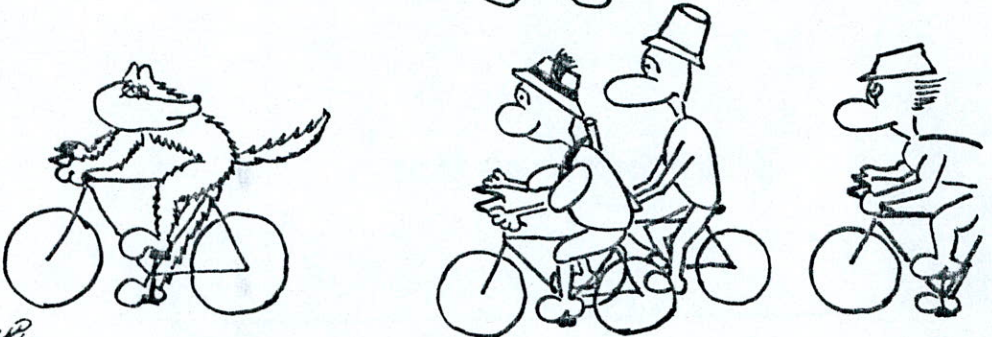
Im Intervalltraining wird der Puls während 3-5 Min. auf 160-180 Schläge pro Min. getrieben und nachher in der Erholungsphase lässt man ihn auf gegen 120 Schläge pro Min. absinken, worauf das Ganze etwa 2-4 Mal wiederholt werden sollte.

KURZ ZUSAMMENGEFASST:

AUS DAUER

ALLG. STEHVERMOEGEN	DAUERLEISTUNGSVERM.
<p>kurze Belastung (30 sec-2 Min.)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Spurt, Wertungen -Flucht einleiten -Tempo über eine Kuppe durchziehen -400m Lauf -800m Lauf -100m Schwimmen <p>Energiebereitstellung ohne Sauerstoff</p> <p>schnelles Tempo-- so lange als möglich</p>	<p>längere Belastung (3 Min.-2 Std)</p> <ul style="list-style-type: none"> ganzes Rennen Flucht fortsetzen lange Steigungen 5000m Lauf Langlauf 400m Schwimmen <p>Energiebereitstellung mit Sauerstoff</p> <p>lange Arbeit-- so schnell wie möglich</p>

RRCB Fuchsjagd 1982



Wegen dem reich befrachteten RRCB-Terminkalender konnte die traditionelle Fuchsjagd erst am 24.11.82 stattfinden. An diesem grauen Novembersonntag starteten auf der Schützenmatte 14 unentwegte Jäger, darunter als einzige Jägerin Romy Freudiger. Bravo! Sogar Petrus war dem RRCB wohl gesinnt und schloss für ein paar Stunden seine Schleusen. Die zu Hause gebliebenen "Schönwetter-Athleten" waren diesmal im Unrecht.

Der als Fuchs bestimmte Otto Hauenstein begab sich reglementsgemäss 45 Minuten vor dem heranbrausenden Jägertrüpplein auf die anspruchsvolle Berg- und Talfahrt. Die Fährte führte über Mittelhäusern - Grossgschneit - hinunter zum Schwarzwasser - einem ruppigen Aufstieg nach Aekenmatt - ein weiterer Anstieg nach Steinenbrünnen - gefolgt von einer Zick-Zack-Fahrt in das heimische Revier des Fuchses zur Holzmatt bei Steinenbrünnen.

Mit kraftvollen Vorausfahrten versuchte Thomas Wegmüller immer wieder seinen Jägerkollegen ein Schnippchen zu schlagen. Doch da hatte er nicht mit dem schlauen Fuchsjäger René Muhmenthaler gerechnet. René dem routinierten und seit Jahren "patentierten" Jäger, mit Adrian Bitterli im Schlepptau, gelang es am besten unter den vielen Fehlsparen die richtige Fährte aufzuspüren.

Adrian Bitterli Fuchsjagd-Gewinner 1982

So war es dann 100 Meter vor der rettenden "Höhle" um den alternden Fuchs geschehen. Aber es war nicht René, sondern Adrian der in einem "heissen" Finish als erster den Fuchs überrumpeln konnte.

Die Jagd endete schliesslich doch noch in der Höhle des Fuchses. Bei wärmendem Kaffee und Tee konnte dort Adrian Bitterli als Sieger gefeiert werden, gefolgt von René Muhmenthaler, Urs Bitterli, Hans Wiedmer, Sämi Bitterli (ein richtiger Bitterli-Tag), Marcel Siegenthaler, Klaus Walther, Thomas Wegmüller, Emilio Heimgartner, Kurt Trachsel (Gewinner 1981), Rolf Beglinger, Romy Freudiger, Erich Freudiger und Ralph Gemperle. Nach kurzem gemütlichem "Höck" kehrte eine bunte Jägerschar mit dem erlegten Fuchs zufrieden nach Hause zurück.

Fuchs 1982

Easy Riding
im US
Chopper-Stil:
YAMAHA
 SR125
 Viertakt, Electronic-CDI
 Zündung, Elektrostarter
YAMAHA
 Nr. 1 in der Schweiz
 Beratung, Verkauf, Service:
Zweirad-Center
Sieber
 Rathausgasse 64
3011 Bern

Club 46 - Meisterschaft 1982

Da wir von den 8 vorgesehenen Rennen nur deren 7 fahren konnten und von diesen 7 Rennen drei nicht korrekt klassiert werden konnten (Stürze, Zeitnehmung) haben wir im Vorstand beschlossen, nur deren vier Rennen für die Meisterschaft zu werten.

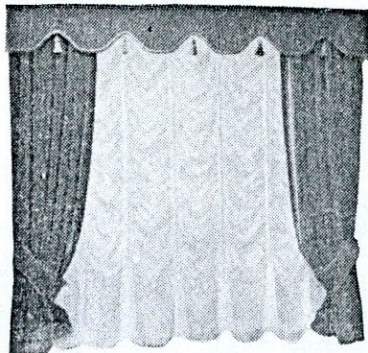
Da einige Fahrer aber nur vier, mit den nicht korrekt klassierten Rennen bestritten haben, musste ich diese auch in die Rangliste miteingeziehen, damit diese auch preisberechtigt sind.

Jeder der 17 klassierten Fahrer, der die Fr. 10.- bezahlt hat, ist somit preisberechtigt.

Die Preise werden nur an der Hauptversammlung persönlich abgegeben. Bei schriftlicher Entschuldigung wird der Preis zugestellt.

R. Muhmenthaler

Vorhänge



Möbel Teppiche

Grosse Auswahl
Geschenkartikel
finden Sie bei

Ruth Mäusli

3053 Münchenbuchsee
Rosenweg 9
Telefon 031 86 14 14

Rennen	1	2	3	4	5	6	7	Total Punkte	Wertung 4 Rennen	Rang	Rang für üb.45iger
Däppen K.	21	1	1	1	1	1	16	42	4	1	
Walther K.	21	3	3	2	21	2	16	68	10	2	
Beyeler A.	21	4	7	2	8	4	--	46	15	3	
Muhmenthaler R.	21	6	10	2	14	3	16	72	21	4	1
Schwenter U.	21	8	--	2	2	--	16	49	28	5	
Hauenstein O.	21	5	8	2	--	--	16	54	31	6	2
Vögeli W.	21	2	4	18	7	--	--	52	31	7	
Hammerschmidt H.	21	--	5	2	3	--	--	31	31	8	
Bärtschiger E.	21	7	6	18	6	--	--	58	37	9	
Bart K.	21	--	2	2	13	--	--	38	38	10	
Wyniger B.	21	--	12	13	10	5	16	77	40	11	
Niederhauser S.	21	9	9	2	--	--	--	41	41	12	
Schönbacher R.	21	12	11	13	17	7	--	81	43	13	
Bläuser E.	--	13	14	--	--	8	16	51	51	14	
Wenni P.	21	11	--	2	21	--	--	55	55	15	
Schweizer W.	21	--	--	--	15	6	16	58	58	16	
Stähli A.	21	14	16	18	21	--	16	106	64	17	
Wischer W.	--	10	--	--	5	--	16				
Wam O.	21	--	13	--	--	--	--				
Wäsche Ch.	--	--	15	--	16	--	16				
Worrisberger A.	--	--	--	2	12	--	--				
Niederhauser M.	21	--	--	2	--	--	--				
Wütter B.	21	--	--	13	9	--	--				
Wreudiger E.	--	--	--	--	4	--	16				
Wringgartner E.	--	--	--	--	11	--	16				
Wickert H.	21	--	--	--	19	--	--				
Wülckiger P.	--	--	--	--	20	--	--				
Witschard E.	--	--	--	--	--	--	16				
Wölgen H.	21	--	--	--	--	--	--				
Wöthen R.	--	--	--	18	--	--	16				
Wörnli R.	--	--	--	--	18	--	--				
Wöhnenbühl O.	21	--	--	--	--	--	--				

Kostenaufstellung Cluborgan 1982

Nachstehend geben wir unsern Mitglieder die Zahlen des Cluborgans bekannt.

(Auflage 200 Stück)

Sportprogramm 1982	Fr.	265.--
Cluborgan No. 1	"	355.--
do. No. 2	"	355.--
do. No. 3	"	486.--
do. No. 4	"	128.--
		<hr/>
	Fr.	1'589.--
Porto (nur Cluborgan)	"	184.--
Kleebeadressen	"	80.--
Titelblatt und Diverses	"	54.--
		<hr/>
	Fr.	1'907.--
<u>abzüglich:</u>		
4 Inserate à Fr 50.--	"	200.--
		<hr/>
Netto Kosten	Fr.	1'707.--
		=====

(Inserate nimmt gerne entgegen der Vorstand)

DER BUCH-TIP FÜR VELO-FANS

"Salz im Kaffee" heisst der Roman, in welchem Hans Blickensdörfer die Geschichte eines Radrennfahrers erzählt. Authentisch und atemberaubend schildert er die Erlebnisse eines jener modernen Gladiatoren, die unsere Gesellschaft als Helden braucht und verbraucht. Der Kampf um die Spitze ist mörderisch, nur der Sieg zählt. Und der Sieg bedeutet das Leben: Luxus, Reichtum, Frauen. Der siegreiche Rennfahrer ist das Idol jener Masse, die "ihren" Helden heute am Strassenrand in den Sieg jubelt, und morgen vergisst.

Sonne in den speichen sieht nur einer,
der sein Rad selbst bewegt

SALZ IM KAFFEE

Hans Blickensdörfer

Wilhelm-Heine-Verlag, München

Taschenbuch

Radrenn-Club-Lädeli

Wir verkaufen:

Artikel:	Preis:
- Club-Pullover	Fr. 55.-
- Club-Tricots RRCB	Fr. 48.-
- Club 46 - Tricots	Fr. 70.-
- Seiden Club-Tricots	Fr. 28.-
- T-Shirt RRCB (gelb)	Fr. 15.-
- Rennhosen mit Träger	Fr. 88.-
- Rennhosen ohne Träger	Fr. 64.-
- Wollmützen	Fr. 15.-
- RRCB Mützli	Fr. 3.50

Die Bestellungen nimmt unser Materialverwalter entgegen:

Kurt Däppen
Hübelistrasse 26
3098 Schliern/Köniz
Tel. 031/ 53 48 81

....AUCH IM SRB KANTON BERN
sind unsere Club-Interessen fortan sicher
nicht schlecht vertreten, denn seit der
kantonalen Delegiertenversammlung ist
Margrit Dreyer, langjährige Sekretärin
und Präsidentin des RRCB, Protokoll-
führerin im Kantonalvorstand.

Restaurant

Empfiehl sich bestens
zum Essen

Willi Hertig, Küchenchef



Gediegenes Säli
für 20—40 Personen
Samstag geschlossen

das Haus für die Sportler

Holligenstrasse 70, 3008 Bern
Telefon 031 253789

IN EIGENER SACHE !!

Liebe Club-Mitglieder

Dieses Club-Organ erscheint mit dieser Ausgabe in diesem Jahr zum letzten Mal. Damit es im nächsten Jahr weiterbestehen kann, ist es auf Eure Hilfe angewiesen, liebe RRCB-ler. Diese Hilfe versteht sich in Form von Berichten. Es können dies Berichte jeglicher Art sein; z.B. Kritiken, Erlebnisse, Resultate und vielleicht sogar Heiratsinserate etc etc.

Eine andere Hilfe können Sie leisten indem Sie Inserate bringen, sei es von Ihrem Arbeitsplatz von Ihrem Coiffeur oder von Ihrem Lädeli um die Ecke.

Unsere Tiefst-Preise gelten jeweils für ein Jahr, d.h. für sechsmal.

1/4 - Seite	Fr. 50.- / Jahr
1/2 - Seite	Fr. 100.- / Jahr
1/1 - Seite	Fr. 150.- / Jahr

Wir danken

Herrn
Klaus Walther
Buchholzweg 2
3098 K^öniz

